

DAFTAR PUSTAKA

- Alamtsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (15 ed.)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayu, R. (2015). *Rahasia Tubuh Langsing*. Jakarta: Elex Media.
- Brick, L. (2001). *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Rajagrafindo Persada.
- Budiarto. (2004). *Metode Penelitian Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Clark, N. (2001). *Petunjuk Gizi Untuk Setiap Cabang Olahraga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Engger, G. B. (2001). *The Expert Weight Los Guide*. Marybrought: Printing Group.
- Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia. (2012). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Gulo, W. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Grasindo.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Jauhari, M. (2011). *Gizi Olahraga*. Hibah Buku Ajar Universitas Negeri Jakarta.
- Kamus Bahasa Indonesia*. (2020, November 11). Retrieved from <http://kamusbahasaindonesia.org/diet>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (n.d.). Jombang: Lintas Media.
- Kravitz, L. (1997). *Panduan Lengkap Bigar Total*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Margono, S. (2013). *Metodedelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mitayani, W. S. (2010). *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: Trans Info Media.
- MS.Too, J. (1977). *Teknik-teknik Tae Kwon Do*. Jakarta: Persatuan Tae Kwon Do Indonesia.
- Ni Made Dewantari, I. W. (2017). Pengaruh Komposisi Diet dan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Bdan. *Gizi Indonesia*, 60.
- Slayton, L. (2013). *The Little Book Of Thin*. New York: Perigee Books.

- Soemitro, M. P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta.
- Suakadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudjana, N. (n.d.). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*.
- Sugiyanto. (1999). *Periode Tapering Bagi Perenang* (5 ed.). Majalah Olahraga.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukiman. (2012). *Pengembangan Sistem Evaluasi*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Suryabrata, S. (2014). *Metodologi Penelitian* (2 ed.). Jakarta: Jakarta Rajawali Pers.
- Suryadi, Y. (2002). *Tae Kwon Do Poomsae Tae Geuk*. Jakarta.
- Teodor, T. (2014). Somatotypes in Sports. *Jurnal Acta Mechanicaest Automatica*, 8, 27.
- Tirtawiraya, D. (2005). *Perkembangan Dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia* (Vol. 2). Jakarta: jurnal olahraga prestasi.
- Veratemala, A. (2020, Desember 19). Retrieved from <https://hellosehat.com/kebugaran/olahraga-lainnya/berapa-lama-olahraga-yang-baik/#gref>.
- Widiyanto. (2005, Oktober 2). Metode Pengaturan Berat Badan. 1, 113.